



念想

miss

绘味二十四节气

The 24 Solar Terms

李晓林 绘
相辉 著

中信出版集团

版权信息

书名:念想：绘味二十四节气

作者:相辉

绘者:李晓林

ISBN:9787508683935

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

春

立春



请潘荣陛《帝京岁时纪胜·正月·春盘》
新春日献辛盘。虽士庶之家，亦必割鸡豚，炊面饼而杂以生菜、青韭菜、羊角葱，冲和合菜皮，兼生食水红萝卜，名曰咬春。
立春





春饼
chūn bǐng



『要立春了！』

林站在贴满研究资料的墙前，观望着每一张收集来的照片。

古时立春是重要的日子，它的到来意味着新一年吉祥期盼的开始。

而好好地吃一张春饼，是我们善待自己味蕾的开始。春饼有讲究，最开始的时候人们要吃五辛盘。哪五辛？是小葱、大蒜、辣椒、姜、芥末，有『尝新』的意思。

春饼和春卷还有个区别，春饼是用面烙成薄饼卷食，而春卷是后来出现的薄饼卷馅儿再油炸。但我始终觉得大饼卷炒合菜是美味第一选。我家在北方，有时候吃得简单：一张大饼，取羊角葱两根，蘸酱直接一卷，就算春饼了。

梁实秋老先生也用此法招待过好友，吃罢好友称：

『天下第一美食！』

但也有吃得复杂的时候，妈妈炒起韭黄、粉丝、韭菜、鸡蛋、火腿、鸡丝种种分好，用薄饼卷着一样来一点，味丰口脆，春意绵绵。一口下去不出意外，油水必从一端流到袖子上。此时我基本说不出话，好吃到不被噎已算走运，顶多挤出一句：『太烫！』

咬春，终归难顾吃相。『你说过去立春，人们都要走上街去打春，吹吹跳跳，立春的日子多么欢闹。而现在立春每家却这样平静，人们说生活没了味道，是不是指这个？』林边画画边问我。

我知道她想绘下的不仅是春饼，还有咬出来的春天的新。

立春美味，即在咬新。

风俗笔记

立春热闹相迎，万物复苏。

春神句（**gōu**）芒

我查了很多史料，春神是人面鸟身，形象超级酷，并且还能为人们增福增寿。传说也管神树扶桑，而太阳就从扶桑上升起。同时，他穿白色的衣服，驾两龙出行，手中拿着圆规，和伏羲共同管理天地。句芒的意思大概就是春天弯弯曲曲的植物生长起来的样子，其实中国人是十分可爱和直接的。

我翻看了《山海经》，发现中国的神怪总是人面兽身，结合得相当不负责任，不过也别有一番风味，一眼就能看出是中国的。我想起现在中国的很多电影虽然特效好看，但里面的形象却很欧化，仿佛来到了《魔兽世界》，为此不禁扼腕叹息。跑题了，打住。

习俗

迎春

由官老爷们去庙中迎接春神，很远就听见有人高喊：『春……到……啦！』官老爷们在春神面前象征性地耕种，就好像告诉大家，可以种田啦。

打春

在城中的空场做泥牛，男女老少用力抽之，让其苏醒干活。不过还有一种说法是做纸牛放在家中，想想很恐怖，吾所不取。

装饰

在屋门前贴『春』字，记得有一次听南无乐队的现场演唱会，舞台上挂了个『春』字，气派！也有女人做好春天动物的装饰戴在头上，还真是热闹非凡啊。现代人有时候过年穿件红衣服还要心里嘀咕，古时候的人还真的很时尚。

咬春

咬萝卜、咬春饼、咬春卷、咬春盘、咬五辛盘、互赠咬、一家人咬、自己咬……

三候笔记

东风解冻

东风送暖，大地开始解冻。我小时候，冬季的地面都会冻得硬邦邦的，对于每次晨跑的记忆都是白球鞋噼里啪啦踏得脚疼。立春，北京刮起春风，就意味着晨跑时脚底板不会疼得厉害了，顿生暖意。

蛰虫始振

蛰居的虫类慢慢地在洞中苏醒。小林怕虫子，谨记。

鱼陟负冰

河里的冰开始融化，鱼在水面上游动，此时冰面还没有完全溶解，如同被鱼托着一样浮在水面。不过我小时候去后海总是看不到这光景，因为我只看到毅力无限的各位老大爷在后海边上稳坐钓鱼。日复一日，怎么还会有鱼呢？

请潘荣陛《帝京岁时纪胜·正月·春盘》

新春日献辛盘。虽士庶之家，亦必割鸡

立春

豚，炊面饼而杂以生菜、青韭菜、羊角葱，冲和合菜皮，兼生食水红萝卜，名曰咬春。

春饼
chūn bǐng





念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

雨水

雨水





正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。

罐罐肉

guàn · guàn ròu

听林说，每年从雨水这天开始就不会再下雪了。

我自己坐在空荡荡的工作室里，看着对面的画桌上一幅雨水节气的绘画。往日的这个时候，我俩都会背靠背地写字画画。而今年恰巧，雨水就是大年初一，林回家过年，剩下我独享两人的工作台。

窗外下起了春雨，雨水贵如油。

我饶有兴趣地读着林的笔记：

雨水，从今天开始，寒冷即将过去，雪会减少，而下雨的次数增多。其实气温还会有些飘忽不定。春风送暖，大概植物的新芽都已经萌发了。这一天，已经出嫁的女儿会带上自己做好的罐罐肉，扯上红绸裹在藤椅上回家去看望父母，寓意父母长命百岁，叫作『接寿』。那时候女儿经常回娘家是很难的事情，嫁出去的女儿，泼出去的水。罐罐肉里应该满是对父母的思念和祝福吧。

虽然现代的人不再那么封建，但回家的次数仿佛比过去更少了。我今天算了一下，如果每年回家两次和他们在一起三天，那这辈子还能和他们在一起200多天。这辈子的缘分，会不会就剩这200多天了？

想到这里有些不知所措。我们每个人其实都和自己成了亲，心里的一个自我，她要我们打拼走向自己的成功，记不起我们身边很多真正有价值的温情。但也许这一抹红绸，还能让我记得，回家的日子，有期。

『也许没那么糟。』

合上本子，除了这句，我仿佛也不知还能说些什么。有些事情禁不住琢磨。

雨水美味，即在时空中的缘。

风俗笔记

雨水雪渐消，盛一罐春的温暖。

罐罐肉的故事

据说，用来做罐罐肉的只能是腊猪蹄。猪蹄要提前泡好，切成块儿，再加上海带、芸豆、大枣。罐罐肉做好后，用一张红纸封上口，送到岳父、岳母的手上，表达自己的祝福。岳父、岳母吃完后，还会在罐子中装满米，表示感谢。一家人一年未见，大概亲情通过小小的罐罐肉就热场了。记得朋友跟我说和媳妇回家，与岳父、岳母不知道如何增进感情。下次要把罐

罐肉的做法告诉他，只是不知道他厨艺如何，能不能把肉做好。

习俗

拉保保

这是一个有趣的风俗。雨水这天，年轻的父母会带着好酒，带着孩子在人群中找干爹。有些地方，还有专门拉干爹的场所。有的拉成功以后会有来往，有的拉完以后就没有了来往，大概只为图个吉祥。现在听起来，干爹这个称谓很奇怪。也罢！上街认干爹和微博上认国民干爹，会不会有一脉相承的地方？其实也不是真的干爹，只是喊出来，图个吉利和爽快。心理暗示，是人自古就不能少的一种大需求。这么说起来，古人认干爹的方法可要正式多了。

接寿

一丈二的红带，缠在两把藤椅上，通常是送给岳父、岳母的礼品，意思是祝福父母长命百岁。很多吉利话和吉利的祝福不是光说就行，还要做出来，让父母看到，那场景才吉利，才能感觉到一片真心。现在给父母下跪拜年的人少了，不过收红包、压岁钱还是没变。看来文化也没有全丢，实惠还是要有的。

回娘屋

过去久不怀孕的妇女，母亲会为其缝一条红裤子穿到贴身处，祝福尽快生子。现代的父母直接逼着儿女相亲，可能真不是最优雅的办法。

三候笔记

獭祭鱼

水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同祭祀后再吃的样子。想象起来还是很萌。想象一只水獭在鱼前默念：『南无阿弥陀佛！我要吃了你。』

鸿雁来

雨水时节，大雁开始从南方飞往北方。不过这个场景真的只有在小时候的课本里才能见到，现在北京恐怕连鸽子都快没了。我总在想，『大雁南

飞』这样的雅意，还会不会为现代人所理解。

草木萌动

雨水，树木开始发芽了，大地渐渐春意盎然。我记得每年到这个时候家里的小院子是最好看的，没有那么多虫子，还带着一点点绿色，带着小铲子走在其中，挖几个属于自己的宝贝。



雨水



正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。

罐罐肉

guàn · guàn ròu

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

惊蛰



深夜两点，闪电和雨水不停地拍在窗前。

我和林还坐在公司门口高墙的梯子上。这半年来我俩一直绘制着一幅五米高的壁画。她穿着有很多兜的围裙，装满了画笔，看上去颇像一把长发版的瑞士军刀，不断刻着墙上的颜色。而我在梯子下面翻阅着惊蛰的风俗。

惊蛰家家都要『炒虫』。但炒虫其实是炒豆子，以炒豆子翻滚的声音模拟虫子的惨叫，一个村子的男女老少便会抢食刚出锅的豆子，寓意人畜无病无灾。古时候的人靠天吃饭，天灾、人灾、虫祸都能要命，所以惊蛰这天『吃虫』的仪式，并不仅仅是喜乐祥和的。

一声春雷，争食炒虫，其实还是为了唤醒心中敬畏天地之意。

惊蛰日打春雷，就像潘多拉的魔盒放出万祸，提醒着人们幸福、灾害一同到来。人们根据古训和风俗去庆祝龙醒来，祭白虎，炒虫灭除虫害，追吉祥，远伤灾。

那时候虽然人们没什么能力改变自然，但是有智慧让自己有所敬畏。而现代人似乎拥有了神力，却不知道该敬畏什么。

人心太大，听不到雷声。心中的虫醒来完全不自知，白虎下山也无从知晓。春雷其实一直都在，而我们早就没有炒虫的心境了。不敬畏，不知应有所不为。

惊蛰美味，即在人心敬畏。

风俗笔记

惊蛰春雷一声，驱虫避害。

炒虫的故事

惊蛰雷动，百虫惊而出走。在中国的很多省份，人们把黄豆、芝麻等农作物放在锅里翻炒，发出啪啪之声，象征虫子在锅中煎熬时的蹦跳之声。这样，这一年就不会有虫灾了。说实话，我第一次听到『炒虫』这两个字时，联想到的是我一直不敢吃的在农贸市场出售的蚕蛹。心里还在想，中国的古人真勇敢。但其实象征意义永远都是中国文化里最常见的。有些地方，人们还要吃梨，象征与虫别离。真的很有意思！

习俗

祭白虎

惊蛰也叫白虎日，在这一天，人们要用纸绘制白虎，口角有獠牙。祭拜时，要用猪血喂它，意思就是吃饱啦，不要再伤人了。也有人说白虎是是非，所以会糊住它的嘴，不让它再张口害人。

打小人

惊蛰，有很多虫子出来了，人们会用艾草熏家中四角，以驱赶各种虫子，并消除霉味。后来演变成人们用木拖鞋拍打纸人，一边打，大概还要念出咒语来让自己远离小人。

吃梨

民间有惊蛰吃梨的习俗。春回大地，天气干燥，其实雨水也并没有那么足，毕竟不是夏季。所以到了惊蛰，吃梨就成了必做的事情。

三候笔记

桃始华

桃花于惊蛰之际开花了，印象里，北京到这个时候会有一种深粉色的桃花。仿佛每个人的相册里，都有一张站在桃树旁边的照片。每当此时，就到了惊蛰时节。

仓庚鸣

惊蛰时，黄鹂开始鸣叫求偶。有一次，我在北京看到一群玩摄影的人围在一棵树下拍黄鹂，突然觉得很悲伤。也不是怪罪他们，毕竟那些人拿着隐蔽网生怕惊动了黄鹂，只是这让我想起了《机器人总动员》中的人发现了绿色的场景。这些『三候』的特征，今天我们还能感受到吗？

鹰化为鸠

老鹰在二、三月飞往北方繁殖，只留下斑鸠，所以天空中很难看见老鹰了，大概就叫作鹰化为鸠。但也有人说二、三月时，老鹰温柔得像斑鸠一样，这还真有些难以想象。我只在北京动物园见过冬天的老鹰，看上去仍然凶猛异常。



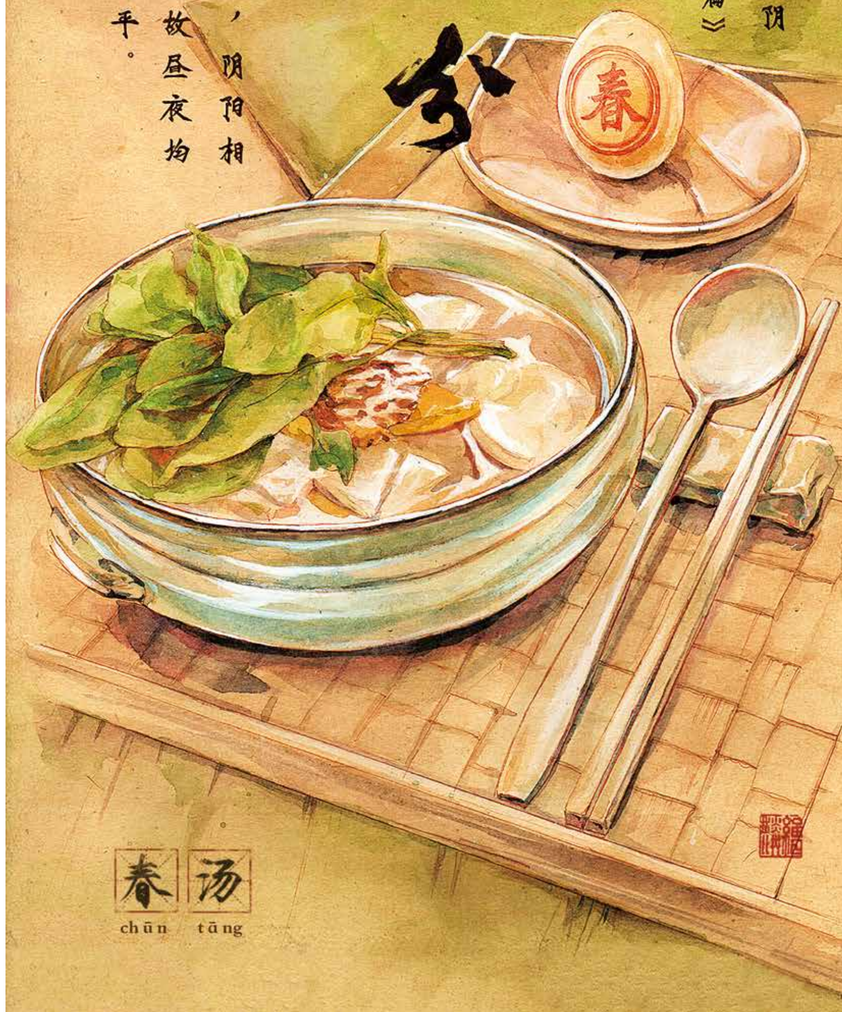
念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

春分



仲春之月，阳在正东，阴在正西，谓之春分。寒气减弱，阳气渐强，平分

了寒暑。古人主张人体本身也会顺应这个变化而内部阴阳调和。

这时候，人容易气血过旺，所以我们需要喝春汤，把鱼片和春菜放在一起做汤。所谓『春汤灌脏，洗涤肝肠』。

春分时，人们有立鸡蛋的习俗，我理解那是追求心态、身体平和的一种仪式。心、身体、外界，永远存在一个诚恳的平衡状态。做到了，就是一种舒适的心法。而任何假装与乖张，都是心、身、自然不对等的交流，不是自己的心在说话。

阳气上升四万两千里，正天地之中，春分之节。

温度回暖，唤醒诸多故事，记忆、人情、生气。所以能量回转之时，调和自己的身心与世界同频很重要。春汤此刻，鱼菜相滚，是让心力的脉搏回到外物节奏最好的美食。

后来，我终于发现，人的一生最美妙的时刻就是进入一种叫作『心流』的状态。让自己的内心和外在的世界对话，没有任何杂质，往往这个时候，智慧渐显。

所谓杂质，大概就是我们对这个世界的误解。那些所谓的自我，所谓的他人，所谓的起起落落其实并不能决定什么，只是微小的浮动，却能打破内心的平衡，从而让每个人失去判断的理智，这大概就是我们苦恼的来源。

春分是古人留给我们的一个时令，提醒我们调整身心、自然平衡，让春汤调和阴阳，用立蛋将心致中。用现在人的语言，大概就叫作：平常心，做自己。

春分美味，即在一颗平常心。

风俗笔记

春分之日平分寒暑，一碗春汤平衡五脏。

春汤的故事

春汤是要调和阴阳平衡的，鱼片和春菜的选择至关重要。几片鱼腩、姜丝，用料酒、生粉腌制十几分钟，配上野苋菜，略炒几下。之后入水轻煮，撒入一点胡椒，味道极美。在今天这个饱食厚味的世界，一口清汤的香美是尤为珍贵的。春分有春汤，五脏肺腑皆顺畅。一年自春，人们喝春汤祈求的是身心平衡、家宅安宁。

习俗

立鸡蛋

俗话说，春分到，蛋儿俏。人们都在这个时候跃跃欲试。我真的一次也没有成功过，要把鸡蛋立起来还真的需要心境平和。坦白讲，我看到过一个朋友连续立起三个鸡蛋，我由此断定，此人必有『手癌』。

祭日

春分要有祭日的仪式，在北京，祭日仪式的地点就在朝阳门外的朝日坛。明代皇帝祭日还会行三拜九叩的大礼，清代皇帝祭日要行迎神、送神等大礼。现在的祭日重地则变成了北京的日坛公园。

粘雀子嘴

春分时节要吃汤圆，还要把没有馅儿的汤圆放于室外、田间，用于粘上雀子的嘴，免得自己的庄稼被破坏。

送春牛

春分的时候，便有人挨家挨户地送春牛图。他们都是说唱歌手，给各家说着春天的吉祥话，有啥说啥，带着套路，直到给钱为止，俗称『说春』。

三候笔记

玄鸟至

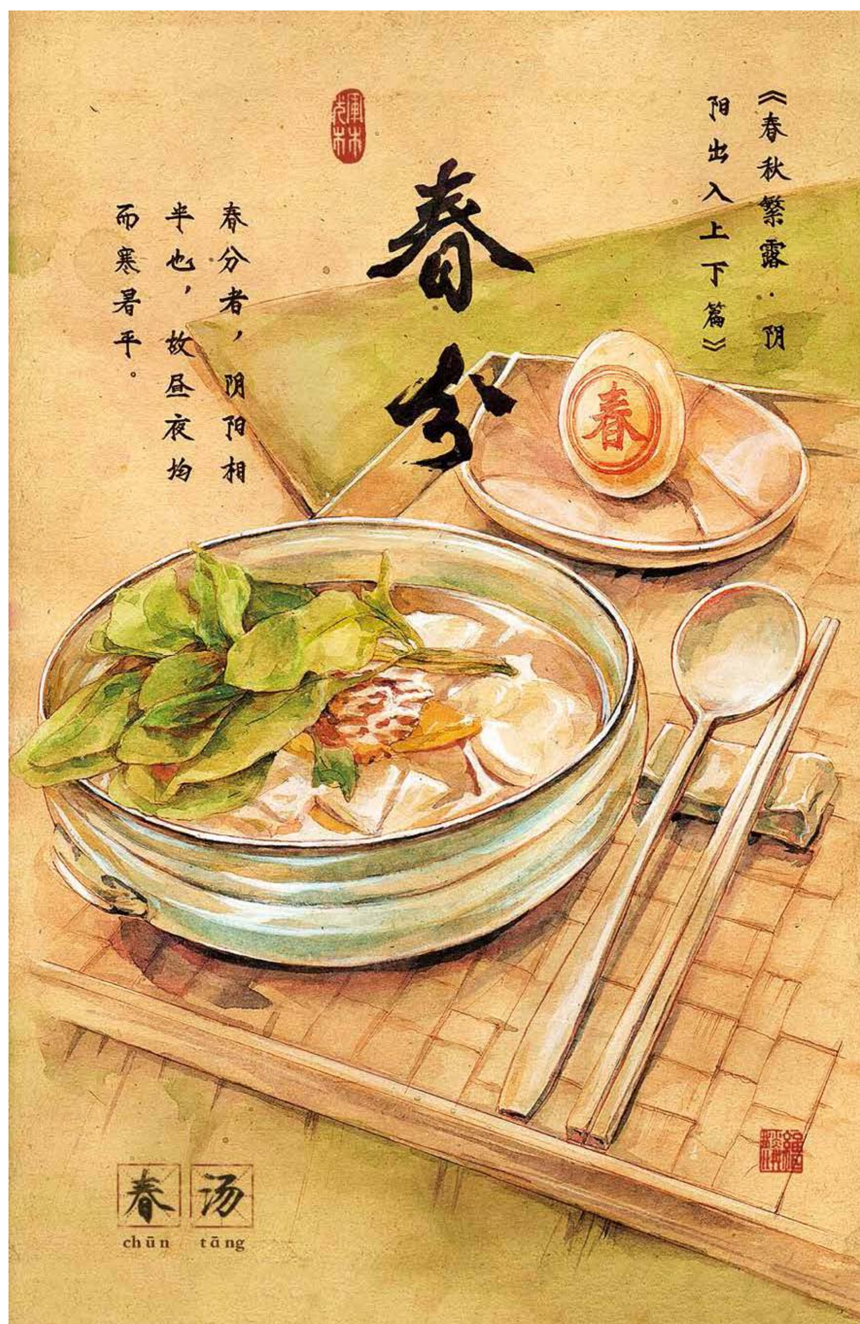
玄鸟就是燕子，春分这天，燕子就要回来了，一直待到秋分的时候才会回去。

雷乃发声

古人认为，雷是春天阳气生发的声音，所以春分时节，打雷是经常出现的事情。不过在北京，很久不下雨的情况也是经常会发生的。

始电

从春分打雷开始就会见到闪电了，而不仅仅是远处传来的轰隆隆声。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

清明







《岁时百问》：『万物生长，此时皆清洁而明净，故谓之清明。』

我的记忆中，少年时北京的这个时节是最舒适的，温凉气静，万物皆显。寒冷逐渐退去，酷热也没有到来，全年只有4月和9月有这样的好意。清明时节，还没有恼人的柳絮，风也带着一股谦卑的明快。各色的风筝就那么轻轻松松地飘起来，清澈明净的天空多了几个点缀。

我家在鼓楼西大街，我总会和玩伴骑着自行车绕着后海去地安门组团玩游戏。多年过去，那些嬉笑打闹也都逐渐消失在远处。我只记得清明时，后海让蓝天、绿树映出的波光粼粼，没有夏天时那么刺眼和闪烁。迎面吹来的风不太冷，一眼就能望到后海对面高、矮的平房。那时候后海没有现在这般喧闹，路也不像现在这么平整，我每次骑车都要挑战些高难度以自证勇气。

清明节要吃青团，无奈在北京却没有吃过。倒是五年前，在杭州吃过一次。听店家讲是嫩艾、糯米做体，包豆沙馅儿，撒上芝麻而成。包好后在上面刷上油，看起来晶莹透亮，就好像清明明亮的感觉。艾草在清明前后最嫩，故这个时候吃是最好的。

我看着绿绿的青团不敢下口，但当时饿急了，又爱食豆沙，所以捏了一个放进嘴里。不甜不腻，还有一股清淡的青草气，从鼻中呼出。让我想起多年前清明小雨的味道，这股味道就是清明食青团的缘由吧。

从立春的春饼、春分的春汤到清明的青团，都带着人们和当令食材的一种机缘。

清明美味，即春在口中。

风俗笔记

清明之清之明，恰似一口青团的清香。

青团的故事

据说李秀成被清兵追捕，躲进一块农田里和农民一起耕地，以求躲藏，所以清兵没有抓到他。后来清兵设岗每日盘查路人，农民就把艾草混着糯米做成绿油油的团子，每日送给李秀成吃，从此青团就流传开来。但我想清明这天食青团，还是因为青团的清香草味和清明春天万物清净的感觉相像吧。

习俗

祭拜扫墓

过去的扫墓和祭拜其实并没有今天这么悲伤，可能和郊游、踏青差不多，放风筝、编柳条、聚餐饮酒的情况都有。后来编柳条的习俗演变成插柳的习俗，并且以插柳辟邪。

踏青

踏青又叫探春。人们在清明前后观赏春色，也是清明的一项重要内容。其实即使到今天，春游仍然是人们的重要活动。

荡秋千

荡秋千也是古代清明节的习俗。那时候的秋千要装点得漂亮，上面系满了彩带。秋千有一些对美好生活的象征意义，我小时候总期望可以360度翻转起来，至今没有成功过。

放风筝

清明时节人们不仅白天放风筝，晚上也会放起线上有小灯笼的风筝。人们还会把风筝的线剪断，任其飞到哪里去。在北京，我放得最多的还是沙燕风筝，至今家里还保留着爷爷做的一个，上面绘制着吉祥图案，飞在天空，漂亮极了。

三候笔记

桐始华

清明时节泡桐树就会开出淡紫色的花朵，人们走在树下，即可闻见淡淡的幽香。远远望去，花丛一片片连在一起，非常美丽，白绿相间，就好像水彩晕在一起的颜色。

鼠化为鴽（rú）

这个时节田野里就看不见田鼠了，取而代之是鴽鸟的鸣叫。鴽就是类似鹌鹑的一种鸟儿。古人认为阴类的田鼠化为阳类的鴽鸟，这一点有待考证。

虹始见

清明前后雨量开始增加，气温逐渐回升。这时很容易在雨后看见彩虹，给清明时节的大地增加了更多的颜色。







念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

谷雨







谷雨是盛产春茶的好日子。有人说清明采茶最新、最嫩，但谷雨雨量充足

才让茶叶枝叶丰硕、色泽翠绿、香气怡人。

而如果立夏再采茶，则会太晚，春茶少了独有的『新』味。所以谷雨前后，当饮绿茶，清凉去火，口中也会清香四溢。

小时候，我印象深刻的是跟着玩伴们疯跑一天，回家后第一件事便是拿起父母的大茶杯一口灌下。如果是凉茶更好，就着『别喝坏了』的责备，仰脖尽享，一声『啊……』，好像把一天玩闹后的热气都吐了出去。

家人喝茶的器具也无大讲究，有爷爷政府大院儿发的蓝龙瓷杯，有吃完罐头剩下的玻璃瓶子，还有家中的蓝边儿大碗，或是『学习雷锋』的白瓷杯子。

多年后我参加工作，看公司老板的办公室里多了一套茶具。我每次被邀双人谈话必当先如曾文正公般直坐，正位凝命，如鼎之镇。

只见老板面色凝重，慢板泡茶、煮茶、暖壶几步走不停。他本是魁梧之人，每次买的茶具都偏小，捏来弄去，看起来有些不搭，却也算有自己的一种风格。

只是开始时他并不太熟练，我坐在旁边只希望他快些成功，聊到正事方知自己是凶是吉。后来一年、两年他慢慢熟练，已可如大师般『心手闲适』，想必一定有高人指点，技艺大进。我那时才懂得，茶事非一时一日之功。

我由此想到，茶味是人与物的气味，不仅是茶本身。喝茶并非补水，茶事本是一种心的修行，由器入道，解心灵之渴。

这种清福，并不是人们一开始就能享用的，要刻苦地训练自己心手合一，了解茶性。能把席间的人带入茶中，宾主之间通过茶事交流感情，还能一并品味功夫，并不容易。

这世间的幸福有很多种，有的可能生来便知，比如夏日凉风、冬日暖阳，不需大悟，感官就能直达心灵。有的可能需要努力开悟，比如茶事，努力习得技巧，才能使宾主尽享悠闲。

美意多不是直接从感官来的。用力地活，才会明白清福就在掌中的谷雨茶。

谷雨美味，即在繁世修身。

风俗笔记

不宜早，不宜晚，谷雨之意藏于茶中。

谷雨茶的故事

谷雨是春茶最好的时候，俗话说，清明太早，立夏太迟。谷雨因为雨量充足，采摘的时候茶叶正好丰硕鲜嫩。中国的茶人是借茶事修行的人，累进修养，人淡如菊。茶也是大众的饮品，不离生活。故中国的青山绿水、风土人情尽在茶中。所以一年之中，谷雨春茶就显得尤为重要。这个时候的一杯春茶，其实也是中国人或『闲适』或『修行』的开始。现代人活得机械，经常发现时间太快，不知何往。苏轼却说：『无事此静坐，一日似两日。』习得茶之美意，把自己的人生变长吧。

习俗

祭仓颉

大约在4700年前，轩辕被拥戴为首领，他命仓颉为左史官。仓颉做了史官以后，用不同类型的贝壳和绳结的大小记载事务。之后他钻研数年，成功造字，大大推动了社会的发展，并感动了玉皇大帝。当时正遭灾荒，许多人都被饿死了，于是玉皇大帝为奖励仓颉，便命天兵天将打开天宫的粮仓下了一场谷子雨，人们终于得救了。后来，人们就在谷雨这天纪念仓颉。

丹花会

谷雨前后，牡丹花开，所以牡丹花也叫谷雨花。这个时候，赏牡丹的活动就非常重要。每到这天，漫山遍野的牡丹花就是重要的一景。甚至在晚上，人们还要夜宴赏牡丹。如果伴着谷雨的雨景，那可谓人间仙境了。

食香椿

北方有谷雨食香椿的习俗，谷雨前后是香椿上市的时节。我家的后院有两棵香椿树，少年时，我会在香椿最嫩的时候为家人摘下香椿叶，也练就了爬树的好本领。

三候笔记

萍始生

谷雨后气温继续上升，并且不像之前忽冷忽热，所以浮萍就开始生长了。每年春天我都会去颐和园的十七孔桥，只要看到桥下开始长出浮萍，就知道夏天要来了。

鸣鸠拂其羽

鸣叫的斑鸠这个时候会时不时梳理自己身上的羽毛。在车水马龙的北京已经很少能听见斑鸠的叫声了。这个时节，我每次彻夜工作后，在天蒙蒙亮时偶尔会听到斑鸠的叫声。我谈不上喜欢它的叫声，只是觉得人这种生物，还不算彻底孤独。

戴胜降于桑

此时会看到戴胜鸟在桑树林中飞来飞去，正是『星点花冠道士衣，紫阳宫女化身飞。能传上界春消息，若到蓬山莫放归』。

《通纬·孝经援神契》

谷雨



清明后十五日，斗指辰，为谷雨。三月中，言雨生百谷清净明洁也。





谷雨茶
gǔ yǔ chá

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

夏

立夏



《月令》翻到『立夏』，读出几个大字：『夏，假也，物至此时皆假大

也。』

此句『假也』二字，是在说虚幻的夏日吗？因为立夏，万物都仿佛感知天命似的放任生长，却不知自己只是夏日的一时虚妄？夏虫不知秋，现在的欢叫都是立夏后天命所支的幻觉吗？

秋日过后，幻觉过去，终肯了解夏日也不过南柯一梦。

曾经有人对我讲，人的小成要看努力，大成却要看老天。所以偶尔取得成就不要得意，因为大概还有七分外势，有一天老天会收走给你的其他东西。同理，人在失意时更不要过分苛责自己，因为即便有七分逆境，有一天老天还会给你机会。

一切都是假借，一切都是虚妄。

人就在这起起伏伏中修身养性，成就一股真气。这股真气就是一种盼头，盼望着，找到老天爷给你的最后一个答案，知道自己在深秋的收获是什么。

就像我在杭州吃过的一种炒饭，用料丰富象征着五谷丰登，用的都是当下的几种瓜豆。秋日的收获，无非把握好当下。它的名字，就是立夏饭。万物皆有假意，唯有整齐严肃，如鼎之镇。

立夏美味，即在当下。

风俗笔记

一碗五谷丰登，打破夏日的虚妄。

立夏饭的故事

最早，人们用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆五色豆拌着白粳米煮成『五色饭』，后来演变成倭豆肉糯米饭。再后来浙江的杭州等地，也会加入雷笋、豌豆、蚕豆、苋菜、樱桃等配菜，叫作立夏饭，象征五谷丰登、大丰收。立夏饭也叫『夏夏饭』，在汉族聚居的地区给儿童吃，认为可防止中暑。比起春天的节气美食，到了夏天，颜色立刻就丰富起来了，这大概就是姹紫嫣红、夏季丰美吧。

习俗

迎夏活动

和春天不同，立夏的时候人们播种的庄稼都已经长大。帝王要率领文武百官去京郊迎夏，举行仪式。届时，所有人一身红色，象征对丰收的美好期盼。

尝新活动

俗话说，立夏见三新。这三新就是樱桃、青梅、麦子，用来祭祖。尝新的活动更重要的是吃遍『九荤十三素』之说：九荤为鲫鱼、鲚鱼、咸鱼、咸蛋、螺蛳、熄鸡、腌鲜、卤虾、樱桃肉；十三素包括樱桃、梅子、麦蚕、笋、蚕豆、矛针、豌豆、黄瓜、莴笋、草头、萝卜、玫瑰、松花。

称人

立夏这天还有大秤称人的习俗，我对此的第一感觉是，它是一个充满恶意的活动。据说每称一个人就要说不同的吉祥话，人们借此来期待生活的福寿双全。野史中，也有孟获看望阿斗并给他称重的记载，我感觉杜撰成分太大，吾所不取。

三候笔记

蝼蝈鸣

《礼记·月令》郑玄注：『蝼蝈，蛙也。』此时，蛤蟆等动物在田间池塘开始欢叫觅食。朱右曾校释《逸周书·时训解》：『蝼蝈，蛙之属，蛙鸣始于二月，立夏而鸣者，其形较小，其色褐黑，好聚浅水而鸣。』这个时候的夏日夜晚开始有荷塘月色的声音气氛了。也有古书说昆虫鸣叫，我以经验判断，初夏之日，蛙鸣的可能性更大些，故信前者。

蚯蚓出

此时的蚯蚓开始由地下爬出，印象里总是在雨后。我曾读到古文说有人将蚯蚓做成菜，而且味道非常不错，我只好掩面夺路而逃了。

王瓜生

王瓜也就是土瓜，这个时候人们就可以采摘成熟的土瓜，互相馈赠了。老舍却说王瓜是黄瓜的别称，他的《正红旗下》说：『到十冬腊月，她要买两条丰台暖洞子生产的碧绿的、尖上还带着一点黄花的王瓜。』如果是立

夏，土瓜的可能性更大些。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小满

《月令七十二候集解》
四月中，小满者。物致于此小得盈满。



小满





苦苦菜

kǔ kǔ cài

『食苦菜』，是『二十四节气美食』的第一幅绘画。

书上说这是庄稼刚刚充盈的日子，但并未完全成熟，所以叫作小满。农历四月的气温也在逐渐上升，热风已经开始吹袭大地。

小满之后其实没有大满这个节气。

小满时节，干热之风确实让人心浮气躁。如果这时候人们又总是想着离收成还有一段日子，就会更加焦急地盼啊……盼啊……怎能不让自己得个热病出来？

满，这个字其实是人生最大的陷阱，一个不存在的虚幻概念。所谓一个局部的满，不过是另一个侧面的亏。时间在雕刻着我们的妄念，在我们获得大满的时候，虚无和荒诞便接踵而至，摧毁那可怜的『心灵大满』。

所以，要是我们每天只记得『人生大满』，那仅有的一点点耐心的空间可能就没了。小满是还在路上，还知道我们要去哪里。所以我想大概老祖宗用这个节气提醒我们，庄稼小成的时候，心中要铭记『小满』这个心法。

吃一点苦，嚼得进人生滋味却又甘凉，去火而又记得小满这个心法，何愁之有？路上的修行心态，远比志得大满的焦急宝贵得多。

小满美味，即在心中谦卑。

风俗笔记

小满之苦，未满之味。

苦苦菜的故事

先秦古籍《逸周书·时训解》中记录：『小满之日，苦菜秀。』因为小满时节，是苦菜花最好看的时候。也有古书记录三、四月青黄不接，所以只好吃苦菜。但《本草纲目》里这样写：『夏三月宜食苦，能益心、和血、通气也。』我思前想后，小满食苦菜，应有其哲学意味。这是我作为现代人的揣测？还是真有其意？在今天看，吃些苦菜，应对身心都有好处。

习俗

动三车

小满前后，水车、油车、丝车就要动起来了。庄稼需要充足的水分灌溉，舂油菜籽做成菜籽油，蚕开始作茧。想一想，小满的日子还真是充满希望

和动力，吱吱扭扭的一定热闹非凡。

祭车神

传说车神是白龙，祭品有鱼肉、香烛，也会将一杯白水泼入田中，祝水源旺盛。可见古时候的农耕文明要靠天吃饭，我平日更要期盼老板当天的心情不错，提交工作报告前会在发送按钮上画三个圈。人们躲避无奈的方法，千古未变。

抢水

抢水仪式，由村中的年长者组织，约定好日期，黎明的时候全体出动，在水车上燃起火把，敲锣打鼓，数十辆水车一并启动，引水入田。在北京的周边，我见过一些巨大的水车，想必一起发动的水浪一定十分壮观，这也是水源旺盛的吉祥期盼吧。

三候笔记

苦菜秀

人们在小满前后，食苦菜充饥。到后来，又以苦菜去火。记得小时候我吃苦菜会满脸皱起，有一种上当受骗的感觉，但现在吃到嘴里虽苦，却乐得心中清凉。

靡草死

《月令》记载：『孟夏之月，靡草死。』据说一种喜阴的草在这个时节就要死去。生物此消彼长，也并不是所有植物都会在夏天茂盛之至。

麦秋至

秋天是百谷成熟之时，虽然小满是夏天，但对于小麦来说却是秋天，所以叫作麦秋至。



小满

《月令七十二候集解》四月中，小满者。物致于此小得盈满。



苦苦菜

kǔ kǔ cài

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

芒种

芒種



《月令七十二候集解》
五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。

煮梅
zhǔ méi









夏日芒种，有芒的麦子快收，有芒的稻子可种。

听说芒种人们会煮梅，还会『煮酒论英雄』。

但我小时候在北京，梅子不是煮的，多是自制的酸梅汤。

夏日，只见外婆把腌好已变黄的青梅放入玻璃罐，加入白糖、陈皮，放入冰箱。她从不多放糖，只为留住梅的酸味，所以每当我手拿着内外有碎冰的酸梅汤罐子时，早已『舌尖生津』了。

后来听说南方煮梅的主要作用是去酸，心中大惑：不酸的梅子还有什么『含』意？

和晓林尝过一次夏日煮梅，那是在厦门一家小店的天台。青青黄黄的梅子在透明的锅中翻腾，外皮渐渐剥落，留下鲜嫩的梅肉。盛出放在盘中，放上白砂糖和蜂蜜，配着小叉子，比吃西餐还优雅几分。一口进去，甘甜多汁，含一会儿酸味会透出来，梅子的香气从鼻子中呼出来。

那天虽是傍晚，但仲夏的6月还能看清远处。其实鼓浪屿内部并不像临海的南面人那么多，倒是很安静的小巷交错，石板路悠悠。透着蒸腾的热气和小酒，看着远处的高矮建筑，就好像有人按下了生活的慢进键。

悠闲，躲在那些旧式荒凉无人居住的欧式别墅中，躲在中华人民共和国成立后才有的白瓷砖老房子里，躲在色彩迷幻的各种英式杂货铺鲜亮的玻璃后。

林将一杯梅酒饮尽，把杯底给我看看，说道：『梅子的美味不在酸甜味，而在这忙中偷闲的感觉吧？』

忘了那晚我们喝了多少，聊了多久。但我们隐隐懂得，除了酸倒牙的梅子和闷倒驴的烈酒，还有在夏日里芒种时优雅的炖梅煮酒。

芒种美味，即在忙中优雅。

风俗笔记

天地间繁忙收种，仍有青梅小坐心中。

煮梅的故事

芒种时节，梅子长成了。大多数人无法接受青梅的酸味，故古人便以煮梅的方式去酸。煮梅也叫炖梅，一般是用小炉和锅将青梅煮熟，并放入白糖。出锅后去皮即可食用。《神农本草经》记载：『梅性味甘平，可入

肝、脾、肺、大肠，有收敛生津作用。』我想青梅煮酒的味道，则是在芒种时节小歇的那份优雅。

习俗

送花神

芒种送花神是一种古老的祭祀习俗。因为春季已经过去，百花即将凋谢。所以百姓就在黯然神伤中送别花神，用五彩的绫罗绸缎挂在枝叶上，盼望来年的春天再见到花神。

安苗

芒种时节，插秧结束后，人们要为了祈求好收成举行祭祀活动，这起源于唐末。人们还要用新麦磨成的面蒸发糕，捏成五谷、六畜、瓜果、蔬菜的样子，染上颜色作为贡品，祈求五谷丰登。

打泥巴仗

贵州的侗族男女，在芒种前后要集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。我想这个活动其实有『搭讪』的成分。

三候笔记

螳螂生

芒种时节，螳螂出现在田间。这是夏日的一个标志，也是童年的一个标志。顽皮的午后，就此开始。

鵙（jú）始鸣

鵙，类似伯劳鸟，背灰尾长，以小鱼、小虫为食。芒种时节，这种鸟就开始鸣叫。一听此鸟的声音，便知道春天已经离去。

反舌无声

百舌鸟在春天开始鸣叫，到农历五月反倒不会叫了。从古至清代，百舌鸟

一直被人们当作宠物饲养。我查询了很多资料，野生的百舌鸟在我国可能很少见了。《易纬通卦验》：『仲夏之月，反舌无声；反舌有声，佞人在侧。』反舌也被认为是一种能辨别忠奸的鸟。反舌又称百舌。









念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

夏至







过去的夏日，每每玩完回家，都会听到奶奶问我：『吃凉面吗？麻酱还是

西红柿打卤？要不要蒜泥？』

只见她已经在热气腾腾的厨房里，高高挑起锅中的面条准备过凉水，饭桌上的菜码已经摆满。我最喜欢将麻酱配上黄瓜、扁豆丁、茄丁，加上醋和蒜泥或红油辣椒。

后来，我长大去了各种地方，吃过朝鲜的冷面，酸中微甜，会有半个鸡蛋飘在碗中。我每次都会纠结到底是先吃鸡蛋，还是先吃面，不变的是，每次吃完都被噎得半死。

我在四川吃过红油凉面，只记得那个大厨十分有趣，坐在厅堂里扇着扇子，佛印般袒胸露乳。我喊：『菜谱！』大厨答：『只有红油凉面！』他迅速转入后堂，不到20秒又迅速出来了，用几个娴熟的动作在碗里加满了佐料。尤其最后在浇上那一抹红油时还要特意甩两下，不浪费一滴在外面。我快速端起入口，味道大赞，不禁抬头热泪盈眶地问他：『您只做凉面不做别的，是因为这美味是祖传的吧？』他头也不抬地回答：『你想多了！这大热天，谁给你进厨房开火做菜，吃碗凉面得了！』

我后来到甘肃拍片子，在戈壁走了一天，又热又饿，终于在晚上吃到了牛肉凉面。做法很简单，麻酱、辣椒、卤牛肉混在一起，拌面直接吃下去。不同的是，面条真是弹牙，西红柿和黄瓜可能因为日照足，更有风味，更有嚼头。西北人彪悍，从凉面上就让我带着三分敬意。

不同的凉面，不同的体会，匆忙间走过，体味种种。

夏至美味，即在百面人生。

风俗笔记

夏至白昼阳气虽盛，手中却有惬意凉面消歇闷热。

凉面的故事

凉面最早起源于河南，又称过水面。古时夏日炎热，人们通常胃口不佳，故凉面便有了用武之地。中国各地都有凉面的传承，口味也不大一样。西北牛肉凉面，四川红油凉面，北京的素什锦凉面都是代表。夏至，阳气极盛，再也没有比在树荫下吃一碗过水凉面快意的事情了。

风俗

祭神祀祖

夏至就代表要收割麦子了，所以古时有祭祀神祖的习俗来庆祝丰收，为来年消灾。其实夏至是一个重要的节日，这时候人们感谢天地，祈求秋天继续丰收，所以古代有『夏祭』这个说法。

食俗

夏至，麦子熟了，这一天用新收的麦子磨面烙饼、擀面，这是古人尝新的食俗。中国民间『冬至饺子，夏至面』的说法，也是一种吃法。面的种类就多了，如阳春面、干拌面、肉丝面、凉面、三鲜面等。

三候笔记

鹿角解

人们都说鹿角为阳，夏至阳气极盛开始转衰，所以从这个时候起，鹿角粗糙的表皮就开始脱落。也有古书记载，『解』是完整脱落的意思。总之，夏至时节，鹿角开始松动，就对了。

蝉始鸣

人们说夏至的时候蝉便开始鸣叫了。记得我小时候，站在家里阳台上就能摸到楼前大树的叶子。那时候，如果没有蝉鸣声仿佛无法入睡，只有伴着蝉鸣午睡，才有夏天的味道。现在的北京，我仿佛已经很久没听见蝉鸣了，只有楼上装修的声音。

半夏生

很喜欢『半夏』这个词，它是一种中草药，也叫三叶半夏、水玉等。夏至前后，半夏就开始出苗了。







念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小暑





『倏忽温风至，因循小暑来。』

一日，我和林找到一片上千亩的藕池，她说：『我想尝尝画中最新鲜的莲藕。』

记得那天高温37摄氏度，泥土，藕池，真正体会了一下夏日蒸煮的感觉。

有人说夏日的『齷齪之气』就是暑热与湿气的上下合力，让人抬不起头，直不起腰，走路都伏着，所以叫『伏天』。

但那天我俩因为嘴馋，丝毫没有要屈服于温度的意思。面对一望无际的荷叶海，心里早就开始为新鲜的藕流口水了。

在我的记忆中，外婆在夏日会做桂花糯米藕。她用上好的莲藕，灌上糯米放在锅中蒸煮。然后切成薄片，撒上桂花和白糖，摆上红枣，冰镇起来。

放在口中，清凉在舌根。咽进肚子，降暑在心境。

藕就像在日夜轮回修炼，深藏在泥土中，却生出无比美丽的荷花。与其说它在生长，不如说是在修行。

每个藕节都如生活的一个阶段，顶出一片子，开出一朵荷花。小暑再酷热，却能生出如此美丽的荷花与美味。

『所有的去处，都跟来路有关。』我们心中需要的那一点清凉，却也是藕这样的食物才能懂的吧。

小暑美味，即在炎夏中的清凉甘甜。

风俗笔记

小暑祛苦夏，万物繁盛，当避暑。

藕的故事

民间有小暑节气食藕的习俗。清咸丰年间，莲藕就被钦定为御膳贡品。因与『偶』同音，民间也用食藕来祝愿婚姻美满。藕可以清热凉血，所以在夏季是最适合不过的食材。炎热的夏天，做一道桂花糯米藕，香甜袭人，或者炖一锅莲藕排骨。我已经开始想念夏天的藕了。

习俗

食汤饼

《魏氏春秋》中记载：『伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然。』这里的汤饼就是热汤面，伏日吃面的习俗至少在三国时期就已开始了。《荆楚岁时记》中说：『六月伏日食汤饼，名为辟恶。』五月是恶月，六月亦沾恶月的边儿，故也应『辟恶』。这一天，吃下一碗热腾腾的汤面，身体里的晦气和不爽都会随着汗水一起跑出来。

晒伏

传说这一天是为皇帝晒龙袍的日子，因为日照充足，民间也会在这一天『晒伏』，将衣服暴晒在阳光下，除去潮湿和霉虫。这大概和食汤饼差不多，都是利用小暑的强烈阳光将旧日之晦气驱除掉。

吃饺子

北方民间有『头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋』的说法。在高温下我们常常因『苦夏』而吃不下东西，旧时，饺子正是美味的食物，用饺子来对抗没食欲的胃口，嗯！最后一定是饺子赢。

三候笔记

温风至

此时热浪袭来，凉风习习的舒适日子已经走远，我们沐浴着带着温度的风，只想扑进空调冷风的怀抱里。殊不知，伏天才开始。

蟋蟀居宇

《诗经·七月》：『七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下。』其中八月便是夏历六月，也是小暑之时。此时，炎热让蟋蟀离开了田野，跑到屋宇的墙根下避暑。

鹰始鸷

此时，因为地面热气蒸腾，所以老鹰开始长久地在高空中飞翔。我也好想有一双翅膀，飞上高空躲一躲这难耐的炎热。







念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

大暑

《月令七十二候集解》

大暑

暑，热也。就热之中分为大小。月初为小，月中为大。今则热气犹大也。









láo zāo

大暑，天气热到了极点。

即使夏日的回忆再可爱，也无法回避炎夏的湿热。内湿与外湿把衣服粘在身上，仿佛就像多了一层高温粘连的皮肤，丢不得也舒服不成。

我一直觉得大暑前后的日子不应叫夏天，应该叫『吓天』，痛苦至极，毫无美感。如果不下雨，我绝不会到外面去走上半步。

所以基于以上的结论，我从小到大就对夏日的冷饮颇有研究。可悲的是，从老北京的酸梅汤和果子干儿，到日常的撅尾巴管儿和冰壶，我都没有找到一种既能满足口感，又能去湿的佳品，直到知道了『醪糟』。

在江西，人们把糯米放在木桶里，用柴火蒸熟，放入酒曲。最后倒入缸中，用手在中间打一个洞，等待十几天，洞中就会聚得上好的米酒。缸中剩下的醪糟，放上鸡蛋和枸杞，就是最好的大暑美味。

那些天，我们正好遇见一位做米酒的老师。他向我们展示了从江西老家带来的古法酿酒工具。木桶、木架、筐箩，几十年反复使用，每件器具都带有米酒的香味。这些器具的酝酿，是醪糟厚味的根本。

吃下用这样的工具酿制的一碗醪糟，与其说可以去除身体里的湿热，满足味蕾，倒不如说可以去除身体里的那种浮躁。如果愿意，再放上一点冰，让微微的酒味更加爽口甘甜。

好的美味都会给人以生活的善意，有的在口边，有的在心里，有的在眼前，醪糟则在于时间的等待与酝酿。

大暑美味，即在酝酿中的幸福。

风俗笔记

湿热盛行，需以温凉消除暑气。

醪糟的故事

炎热的大暑天气，人们会吃醪糟解暑。这种用糯米酿制的食物，经过时间的发酵，最终变成可口美味的醪糟。可以滤出液体当酒饮，也可以一起做成甜羹来食。在炎热的夏季，喝一碗红糖醪糟，十分惬意。据说暑天吃醪糟，可以去除体内的湿热之气，让新的能量循环起来，不知真假。不过我在喝下一碗醪糟后，确实觉得身心轻快了一些。

习俗

吃仙草

在广东等地，有大暑时节吃仙草的习惯。仙草也叫仙人草，是药食两用的草本植物，食用后可消除暑气。人们把仙草的茎叶、晒干后做成烧仙草，加上蜂蜜或者炼乳拌食，好不快哉！想想我的消暑方式，或许就是躺在空调屋狂喝冰镇北冰洋汽水。

斗蟋蟀

大暑是乡村的田野中蟋蟀最多的时节，所以人们在茶余饭后有以斗蟋蟀为乐的风俗。记得小时候，盛夏的午后，我经常和几个小伙伴去抓蟋蟀，抓到了就把它们放在一个罐子里，看它们斗来斗去，输了的人便要请客吃零食。如今『水泥森林』中的我们，闲暇时已经想不起要抓几只蟋蟀斗一斗了吧。

大暑船

送『大暑船』活动在浙江台州沿海已有几百年的历史。『大暑船』载着各种祭品被抬着在街道上行进，鼓乐喧天，鞭炮齐鸣，街道两旁站满祈福的人。它最终被运至码头，进行祈福仪式，随后在大海上被点燃，任其沉浮，人们以此祈求五谷丰登、生活安康。这种古老的祈福方式，我好想亲身经历一次。

三候笔记

腐草为萤

陆生萤火虫会在枯草和枯叶间产卵，大暑时节，虫卵在其中孵化而出，所以古人会认为萤火虫是由腐草变化而生的。这的确是化腐朽为神奇的景象！

土润溽暑

此时土地变得湿热，空气湿度加大，天气变得潮湿闷热。这是夏天最痛苦的阶段，我一般会选择躲在空调屋不出门。

大雨时行

湿热之气上升，在高空遇到冷空气，就会凝结为水珠，此时天空会落下大雨，但雨常常很快就停。雨后，气温会降低，开始慢慢进入秋季。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

秋

立秋



夏天最后的日子，永远不会有变冷的感觉。到了立秋，你几乎无法相信夏

天就要过去了。当人们看到日历上的『立秋』时，多半会说：『啊，秋天都来了，我还没过够夏天。』

当夜晚的凉风徐徐吹来时，你才知道要和晴朗的夏日星空说再见了。等来的，则是另一种风轻云淡的遥远。

其实我最喜欢秋天，并不是因为西山的黄叶，而是因为瑟瑟冷风下的天高云淡，仿佛世界的一切烦心事都与我无关，我和林都喜欢出世的感觉。

一切在无意中到来，又在无意中溜走。立秋时节，仿佛时间从来都和我们没有关系。

我在年少时，蓑衣茄子是立秋时节再好不过的美食，但要切得足够薄，不然味道进不去。一定要用上好的辣椒和蒜炝锅，配上酱油和盐、醋，浇在蒸好的茄子上，人称，香辣茄脯。

林说过去的人都会晒秋，家家院子里红红黄黄的很好看。这般景象现在却无法见到了。茄子还是那般吃法，但立秋已没有食茄脯的院子。

我们从来都知晓江山还在、物是人非，但现在一切太快。人在旧味中还未缓过神来，周遭的一切都已天翻地覆。

夏日后的立秋也是如此。

也罢，闭上眼，假装还听得见胡同里的叫卖声，假装还听得见『磨剪子嘞戗菜刀』，假装还能吃上那口秋日的茄脯。

立秋美味，即在夏日后的一口回忆。

风俗笔记

秋之始，在抓住夏天的尾巴时，不要太用力。

茄子的故事

立秋吃茄子的习俗来自明朝的一个传说。传说明朝大将徐达在打下元大都之后，大将常遇春手下有一个士兵，偷了农民的一个香瓜。常遇春治兵非常严格，要把偷瓜的那个士兵处以死刑。这时，那个农民来了，说元大都有一个习俗，立秋拾瓜不算偷。常玉春听到这话，就赦免了那个士兵。没料到，一说立秋拾瓜者无罪，其他士兵就开始抢瓜。为了犒劳士兵，常遇春找到了贴秋膘的替代品——蔬菜之中唯一有肉感和肉味的茄子。于是，

立秋吃茄子的民俗就流传了下来。虽然是传说，其中却透着善意的人性。虽然是士兵，也会在立秋这天『咬秋』『贴秋膘』，放下屠刀，一起吃茄子。

习俗

贴秋膘

清代在立秋这天，悬秤称人，人们会和立夏所称之数对比，以验夏中之肥瘦。因为在夏天，人时常因苦夏而食欲不振，体重常常减轻，而立秋这天，天气开始凉爽，胃口也跟着好了起来，所以在这一天要吃肉来增加夏天减去的体重，即『贴秋膘』。现在想来，如果过一个夏天可以变瘦，我才不要把体重补回来！

啃秋

『啃秋』也叫『咬秋』。有些地区会通过吃瓜来解酷暑的热，据说立秋这天咬住西瓜就可以不生痱子。

在城市中，常常是一家子围坐一起分食一个西瓜，就算作咬秋了。在农村，人们便坐在阴凉里，痛快地啃起西瓜、香瓜、山芋等食物。其实无论怎么『啃』，都是人们对丰收的一种喜悦。不说吃、不说咬，好像只有『啃』才带着力量。

立秋节

立秋节，也称七月节。在周朝，这一天天子会到西郊迎秋，并举行祭祀少皞、蓐收的仪式。汉代仍承此俗，《后汉书·祭祀志》记载：『立秋之日，迎秋于西郊，祭白帝蓐收，车旗服饰皆白，歌《西皓》，八佾舞《育命》之舞。天子入圃射牲，以荐宗庙之礼，名曰貙刘。杀兽以祭，示秋来扬武之意。』到了唐代，每逢立秋日，也会祭祀五帝。《新唐书·礼乐志》记载：『立秋立冬祀五帝于四郊。』立秋之日歌舞祭祀，表达了古人对神明的敬畏。

三候笔记

凉风至

立秋后，有些地区开始刮起偏北风。此时的风已经不再像暑天那样湿热，会给人们带来一丝凉意，天气就这样一点点地变凉了。

白露生

此时，白天的日光仍然是强烈的，晚上却会刮起凉风。昼夜的温差使得空气中的水汽凝结，所以清晨的时候，室外的植物上会凝结一层露珠。薄雾出现，离万物萧条不远了吗？

寒蝉鸣

此时，天气舒适，树上的蝉也有了充足的食物，在树上鸣叫了起来，好像告诉我们夏天快过去了。没想到，蝉也像人类一样，有了适宜的温饱便开始得意扬扬了。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

处暑

处暑



暑，热也，就热之中分为大小。月初为小，月中为大。今则热气犹大也。



百合鸭

bǎi hé yā

8月，北京，五道营，老店门口。招幌，柳树，几把椅子，一只懒猫。我

和林坐在店门口，等待着即将出锅的百合鸭，香气早已扑鼻，口水充盈漫溢。为了上好的鸭子，还要假装耐心等待。

『处暑无三日，新凉值万金』，我们望着店内墙上的诗句，才知道这样的清闲早已价值连城。想象着秋日的美景，我俩已经开始计划去哪里玩了。

林突然说，这是个催熟的年代。一切都越来越快，人们变得失去了等待的能力。

看得更快，读得更快，爱得更快。

还好，节气与时间是不会变快的。秋天的寒凉还有18天才会真正到来。我们还能在某些时候，享受下等待秋日的快乐。

此刻，店内的锅已经掀开，鸭子熟了。老板大声喊：『煮熟的鸭子飞不走，处暑秋日百合有。二十三块九毛九，谁要来买快来吼！』

我俩笑得前仰后合，立刻抢下一只。这样的下午不常有，等秋天，等美食。等着，时间再变慢一点点。

处暑美味，即在人生等待中的熟味。

风俗笔记

处暑迎中元，普度众生时，再和夏天告个别。

百合鸭的故事

处暑意味着夏天就要结束了，但有些地区会受到『秋老虎』的袭击，天气仍然炎热，所以饮食上要遵循养阴生津的原则。鸭肉性凉，可补虚劳，百合又可以补益心肺、清心安神，所以处暑吃百合鸭再好不过。处暑时，母亲总会做一道百合鸭，早上去市场买回新鲜的食材，午后处理好之后文火慢炖，家里飘满了鸭肉的味道。循着味道，开始期待晚餐桌上的那道鸭子，节气于我，总是挂着味蕾的期待。

习俗

祭祖

处暑前后民间会有庆赞中元的活动，便是中元节。旧时民间从七月初一

起，就有开鬼门的仪式，直到月底关鬼门止，都会举行普度布施活动。时至今日，中元节已经成为固定的祭祖日期。处暑果然是一个有点阴森的节气。

放河灯

河灯，就是在一个底座上放灯盏或蜡烛，中元夜放在江河湖海之中，任其漂流。传说放河灯是为了普度水中的落水鬼和其他孤魂野鬼。萧红在《呼兰河传》中写道：『七月十五是个鬼节；死了的冤魂怨鬼，不得托生，缠绵在地狱里非常苦，想托生，又找不着路。这一天若是有个死鬼托着一盏河灯，就得托生。』

三候笔记

鹰乃祭鸟

秋令属金，五行为义，金气肃杀。老鹰也感到其肃杀之气，开始捕杀鸟类了。如今，当万物开始凋零时，人的心情也开始阴郁起来，所谓『物哀』大概就是这种感觉。幸好我们只会暗自神伤，不会像老鹰一样大开杀戒。

天地始肃

此时天地之间的万物开始凋零，『无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来』。秋天真是容易让人郁结的季节。

禾乃登

此时，黍、稷、稻、粱等粮食开始成熟。没错，秋天也是收获的季节，辛苦劳作了一年，终于可以在秋天收获果实，希望我们都有丰收的喜悦，少一些伤怀之情。

处暑



暑，热也，就热之中分为大小。月初为小，月中为大。今则热气犹大也。



百合鸭

bǎi hé yā

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

白露

白露酒

bái lù jiǔ



白露

水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也

秋日气温骤降，我和林跑去野外画些东西。此时的清晨已微冷，白色的露

珠在绿叶上晶晶点点。芦苇在湖上苍凉地摇曳，还好伊人在侧，否则真经不起这秋风的萧瑟。

大雁在白露时节南飞，一个月后就会到达南方。城市中的我已经很久没看过大雁了，不知道是它们已经飞走，还是早已消失不见。

这世界太多的东西就在这种毫无知觉的情况下离别，未曾认真告别。在这样一个又一个秋天中，凝结成了露珠与冰霜。

白露时节有一种米酒，人们选定这天取水酿之，密封入坛，放到地窖中贮藏十几年再取出饮用。不知十几年之后，是否还能知晓那年秋天白露的味道。年幼时总认为时间很长，成年后却发现岁月飞快。当年一起饮酒的人仿佛刚刚道别，却早已转身不见踪影。我深深地怀疑有什么力量偷偷为生活按了快进键，它轻轻推你向前，教你麻木和忘记，让你再努力也想不起曾经共饮人的名字和说过的话。

仿佛这些年的浑浑噩噩，都是空气里的粉尘，消失殆尽。

你只好在深夜取杯独坐，艰难地倒上一杯，挤出四个字：『那年白露。』一饮而尽，就再也说不出什么来。

有些美味，我们还能收藏。越酿越醇，取出，仍然映入眼帘。有些真挚，一去不复返，转身就是天涯海角的平行世界。

忘了吧，那些未曾认真的离别，当饮如君美酒。

白露美味，即在时光相见的一点回转。

风俗笔记

白露饮佳酿，想念秋风沉醉的夜晚。

白露酒的故事

南方一些地区会在白露时节酿酒。《水经注》有记载：『郴县有渌水，出县东侯公山西北，流而南屈注于耒，渭之程水溪。郡置酒馆酝于山下，名曰「程酒」。』『程酒』便是白露酒中的翘楚，因取程溪水酿制而得名。埋藏几十年的程酒『色碧味醇，愈久愈香』，『酿可千日，至家而醉』。我想着这经过时间长久沉淀的佳酿，不禁哼唱了起来，『让我再尝一口，秋天的酒』。

习俗

白露茶

白露前后，茶树经过酷暑的高温，长了独特的茶叶。不像春茶一样鲜嫩，也不像夏茶那样苦涩，而有独特的甘香，甚得茶客的喜欢，此时采摘的茶叶叫『白露茶』。白露茶对于茶客而言，就像棉花糖之于孩童吧，一定充满了期待和欢欣。

吃鳗鱼

自白露之日起，老苏州人会吃鳗鱼，因为这时鳗鱼最为肥美，因此苏州有『白露鳗鲡霜降蟹』之说。这正应了『不时不食』的原则，在最适合的时候吃成熟的食物，简直就是将美味发挥到了极致。

三候笔记

鸿雁来

鸿大雁小，自北而来南也，不谓南乡，非其居耳。鸿雁开始飞往南方，准备过冬，群鸟向暖而居，这是自古以来的习惯。

玄鸟归

玄鸟解见春分，此时自南而往北也，燕乃北方之鸟，故曰归。

群鸟养羞

群者，众也。《礼记》注曰：『羞者，所美之食。』养羞者，藏之以备冬月之养也。所以此时，群鸟开始储存食物来准备过冬了。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

秋分



秋分时节，阳气渐弱，残阳总是挂在西山前，一片血红。每当此时我总想

起父亲的名言：『此时螃蟹为佳，可吃到春节。』我爱极了螃蟹，以至于想把这句话写在自己的墓志铭上。

幼时蟹少，一家一人两只蟹，我便早早地学会如何区分公母。人们吃得也仔细，善把螃蟹的钳尖改为各种挂肉的器具。还会将蟹壳做成一只完整的小燕子，以供食后消遣。

分毫之间的细嫩肉丝，自不能逃过馋虫鼓舞下巧手的我。姜丝、酱油、把蟹烫热，香味四溢。勇猛精进地吃一只螃蟹，是我那么多年秋分时节练就的绝世武功。

那时吃完螃蟹也不会洗手，留下味道在指间，回味几天也不为过。外婆每到这个时候就笑我嘴馋。

长大后，吃螃蟹不再是什么难事，往往一个人少则三四只，多则七八只。

却把绝世武功荒废成了粗糙的广场拳，也完全没了精抠细磨的成就感。总感觉少了一些期待。

直到林有一次难得下厨，准备了一套蟹八件，教我文吃螃蟹。而且只蒸一只，盘子旁边配有菊花水，问伊何为，曰：『洗手去味！』

我想起旧时人们吃蟹，细品若啄。只是幼时的那份诚然不肯放过一丝的穷尽，早已变成了一种克制己欲的修行。

同是精细食蟹，孰是幸福？难言。

秋分美味，即在文武之间。

风俗笔记

秋分满月，菊花蟹肥人儿美，夫复何求。

螃蟹的故事

秋分前后，正是螃蟹肥美的季节。人们自古就爱吃螃蟹。明代才子徐渭曾作《蟹六首》，其一道：『红绿蝶文窑，姜橙捣末高。双螯高雪挺，百味失风骚。喂喜朝争谷，飓闻夜泣糟。大苏无缺事，只怪传「江瑶」。』其中的『百味失风骚』传神地表达了螃蟹之美味。秋分正是螃蟹膏满黄肥的时候，此时蒸几只蟹，小酌几杯，真是悠哉、快哉！

习俗

秋祭月

古有『春祭日，秋祭月』之说，秋分即是祭月之时。如今，中秋节便是由此演化而来。古人认为日月代表着阴阳两极，两者和谐是万物正常生长的保证。《礼记·祭义》中记载：『日出于东，月出于西，阴阳长短，终始相巡，以至天下之和。』所以先人十分重视祭祀日月。现在想来，我们似乎已经没有古人对自然的崇敬之情了。

吃秋菜

在岭南地区，人们习惯『秋分吃秋菜』。秋菜与鱼片『滚汤』曰『秋汤』。当地俗语道：『秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。』一年自秋，人们祈求自己可以身壮体健。

放风筝

秋分这一天，是孩童甚至大人放风筝的日子。以前觉得只有春天才会放风筝，其实想想，秋天高高的天空更适合放上几只风筝点缀。

三候笔记

雷始收声

古人认为雷声是阳气盛所致，秋分后阳气渐弱，阴气旺盛，所以不再打雷。

蛰虫坯户

天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞穴口填起来以防寒气进入。

水始涸

此时，天气变得干燥起来，水分蒸发快，江河的水量变少，而一些沼泽和水洼便逐渐干涸。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

寒露

寒露





九月节，露气寒冷，将凝结也。

《月令七十二候集解》



芝麻酥

zhī ma sū

人会不会随着年龄的增长，而忘记对这个世界的好奇心？

寒露是湿气的凝结，秋风吹黄了天地，蓝天从此也变得更高。这日复一日、年复一年的变化，都被我们看在眼里，忘在了脑后。

北京的秋天是干燥的，人们此刻要开始吃芝麻酥了。芝麻温润，能够让身体舒适，我却不曾追溯更多。

我只知道一到秋天，外婆就会买来老店的点心。那是一家粮店，有盛米用的大口袋，也摆满了点心。

黄黄的芝麻酥叠在一起，和白皮儿点心与各样花糕放在一起也毫不逊色。有的带馅儿，有的不带，裹在红黄的包装纸中，吉祥喜气，驱散了秋日的冷。外婆年年如此，岁岁不忘，她每次都会说：『芝麻润肺。』

从四合院搬走之后，我就再也没吃过外婆买的芝麻酥，那家老店也已不知所在。

直到今年，林一边画着芝麻一边问：『你知道芝麻是从哪里来的吗？』『不是从草莓上扣下来的吗？难道是火龙果里的？』林噗嗤笑了出来，指指画上的芝麻花儿。

那些看上去已经习以为常的事情，还存在自己未知的东西，我们却忘记了自己的好奇心。

更多的美好，我们还没来得及好奇，便已逝去。

可能吧，如果不是林的画，我大概早已把那家店还有外婆的一句『芝麻润肺』扔到了记忆的角落。

寒露美味，即在心头温润的一问。

风俗笔记

深秋见寒露，祭祖登高插茱萸，都比不过桌上的那盘芝麻酥。

芝麻的故事

寒露一到，天气由凉爽转向寒冷。根据『春夏养阳，秋冬养阴』的四时养生理论，此时应养阴防燥、润肺益胃。于是，民间就有了『寒露吃芝麻』的习俗。在北京，人们常常在寒露前后吃芝麻酥、芝麻烧饼等点心。焙过的芝麻散发的香气，让我总是忍不住偷吃许多芝麻酥，一边偷吃，一边暗自想：『寒露真是个好吃的节气啊！』

习俗

登高

重阳在寒露前后，重阳节有登高的习俗。寒露时节，有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜。南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。人们登高远望，寓意『步步高升』『高寿』，也有『避祸』之说。

饮菊花酒

寒露时菊花盛开，为除秋燥，某些地区有饮『菊花酒』的习俗。菊花酒是由菊花加糯米、酒曲酿制而成的，古称『长寿酒』。在寒露这天，古人还要取井中的水用来做药酒。

吃花糕

天气转冷，草木即将凋零，古人称之为『辞青』。此时古人除了登高，还要吃花糕。明谢肇制《五杂俎》引吕公忌曰：『九月天明时，以片糕搭儿女头额，更祝曰：「愿儿百事俱高」。此古人九月作糕之意。』所以此时吃花糕，有美好祝愿的意思。

三候笔记

鸿雁来宾

寒露时节，大雁开始飞往南方过冬。大雁以先至者为主，后至者为宾。

雀入大水为蛤

此时，雀鸟不见了，海边出现了很多蛤类，所以古人认为此时雀鸟进入水中，变成了蛤，这个景象还真有些奇幻色彩。

菊有黄华

此时，菊花正开。世间草木皆在阳气盛时开放，唯有菊花在阴气升起时绽放。

寒露





九月节，露气寒冷，将凝结也。

《月令七十二候集解》



芝麻酥

zhī ma sū

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

霜降







这是秋日最后一个节气，向一年中最后的暖意说再见。霜降之日，只记得

早晨家中带着哈气的玻璃。

年幼此时的周末，我总会被一股香气叫醒。困意与馋虫交替侵袭，我挣扎着穿上衣服冲到厨房一探究竟。

『萝卜牛肉！』每当此时，父亲就会高声喊出来。好像在怪罪着我贪吃，也好像宣布美好的午餐，更像一种父爱的表现。

霜降时节的早晨，外面的寒意与屋内的炉火总会对冲出一种折射的幸福。而我在这样一个中午学会了一件事，就是怪罪父亲做的萝卜牛肉还是不如想象中的好吃。父亲至今仍因我对他的萝卜牛肉的评价而生气。

其实做好萝卜牛肉是有诀窍的。这是我长大以后看了很多文章、吃了很多炖肉才明白的。这个方法与其说是一种厨艺，不如说是一种人生态度。大概用心做出的炖肉，才是真正的炖肉！

这个秘诀就是：『少放萝卜，多放肉！』

谨记！

霜降美味，即在寒暖之间的一点真诚。

风俗笔记

霜降时节，看草木凋零，繁华落尽。

萝卜牛肉的故事

山东有句农谚：『处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜。』因为到了霜降，如果不拔萝卜就会影响萝卜的收成。『冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方』则说明了萝卜的养生价值。某些地区的人也会通过吃牛肉来补充能量，以求在冬天身体强健。所以萝卜和牛肉同煮，可谓霜降的最佳菜肴，暖身补体再好不过。

习俗

吃鸭子

闽南、台湾的民众在霜降这一天，才开始贴秋膘，当地有谚语道：『一年补通通，不如补霜降。』此时正值当年的新鸭肉嫩肥美之时，而且可以润

秋燥，所以一到霜降，当地人会通过吃鸭子来补养。

送芋鬼

霜降是秋天最后一个节气，人们同样非常重视，各地还有袪凶、扫墓等习俗，以祈求风调雨顺、生活幸福安康。某些地方会有『送芋鬼』的习俗。人们用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片通红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片烤芋头，这在当地被称为『打芋煲』。最后把瓦片丢到村外，这就是『送芋鬼』，人们以这样的方式避凶迎祥。

三候笔记

豺乃祭兽

这个时候，豺狼开始捕获猎物，陈列后再食用。

草木黄落

大地上的草木枯黄，纷纷掉落。

蛰虫咸俯

蛰虫终于在洞穴中潜伏，准备冬眠了。

霜降



九月中，气肃而凝，露结为霜矣。

《月令七十二候集解》





萝卜牛肉

luó bo niú ròu

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

冬

立冬

















立冬时节，天寒地冻。冬为一年之终，万物收藏。家门内外就像两个世

界，隔着冷热，隔着心路。

传说，春日的蔬菜，夏日的凉饮，秋日的炖肉，冬日的第一勺鸡汤，是拯救灵魂的最后港湾。如果没有一勺鸡汤的开悟，那么一个冬天都会怅然若失。

林做的四物鸡更是她召唤我回家的绝杀技。其实我只知道中医可以调养治病，她却能把几味中药和乌鸡混在一起，整出个魔法。

她说让鸡汤保持清澈是一种功力。不油腻、不涩口是关键。当归三钱，川芎两钱，白芍三钱，熟地三钱，和乌鸡配在一起熬。

网络鸡汤恼人，但现实的鸡汤，是闻得到的期待。

每当鸡肉入锅，我都会在沙发上翘高双腿，随手拿起一本书读起来，等着美味出锅。重要的是那汤的香气与书香混在一起，真是精神和肉体的双丰收。

热气把冬日的玻璃涂上了哈气，也叫醒了福气。人的很多福气是要看得见才行的，没有五感，都不算数。亲手放的锅、开的火、等着熟、下的料、盛的汤，入到口，才叫立冬的第一勺鸡汤。

立冬美味，即在冬日第一勺。

风俗笔记

立冬近于『立冻』，不穿暖和些就要冻耳朵了。

四物鸡的故事

立冬这天，民间有『迎冬』『补冬』的习俗。南方人多喜欢吃些鸡鸭鱼肉，以增强体质、抵御寒冬。在台湾，立冬这一天，许多家庭会炖『四物鸡』来补充能量，这算是进入冬天的一个仪式。四物指当归、川芎、白芍、熟地，配合鸡肉炖制成补身佳品。生在北方的我，在这一天常常听父母说『好吃不过饺子』，然后吞下一颗颗热腾腾的饺子。

习俗

迎冬

古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。晋崔豹《古今注》：『汉文帝以立冬日赐宫侍承恩者及百官披袄子。』又记载：『大帽子本岩叟野服，魏文帝诏百官常以立冬日贵贱通戴，谓之温帽。』

贺冬

贺冬亦称『拜冬』，东汉崔寔《四民月令》：『冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。』宋代每逢此日，人们会穿上新衣，庆贺往来，一如年节。清代『至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之「拜冬」』。

吃水饺

北方有立冬吃水饺的习俗，是因不忘『医圣』张仲景『祛寒娇耳汤』之恩。据说立冬这天吃了饺子，这个冬天就不会被冻掉耳朵。至今仍有『冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管』的说法，我们好像什么节气都要吃饺子。

三候笔记

水始冰

立冬时，北方天气寒冷，水面已经开始结了薄冰。

地始冻

此时，北方秋收结束，经过霜冻，土地中的水汽凝结成冰，地面开始上冻。

雉入大水为蜃

此时，野鸡等大鸟已经不多见了，海滩却出现了很多大蛤，古人便认为此时，野鸡变成了大蛤。

















念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小雪









恰巧，2016年的小雪节气，北京下起了雪。古老节气的预言，仍然如约而

至。

清晨，我站在院门口，亭台像被洁净的白雪静音了。

小时候，我总想知道雪的味道。每当下雪时，我会站在胡同里，开口向天，却不得要领，还未尝出味道，雪花就早已融化。

说来奇怪，从小到大我看了无数次北京的雪，但每当初雪降临，我还是会兴奋。就像孩子看见糖果和甜食，无论多少次的相遇，都会笑得开怀，小时候是贪吃，长大后是短暂的克制。

糍粑就是这样的一道美味，雪白通透的糯米，裹上黄豆粉和白糖，入口顺滑，还有不太腻的甜。传说这是古时祭牛神的供品，我却觉得它是做给每个童心未泯的嘴馋之人的。

小雪时吃糍粑，对孩子来说简直太幸福。这是一种神奇的甜。

就像今天清晨，雪中我和林站在院子里，端着一会儿即将送给客人的糍粑，从内到外都是一种甜甜的开心。

好吧，小雪节气，我和林结婚。

我清楚地记得，林在我身边自言自语：『小雪，应该是甜味的吧。』

小雪美味，即在神奇的甜。

风俗笔记

小雪雪满天，来年必丰年。

糍粑的故事

古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语『十月朝，糍粑辘辘烧』，意思指用筷子卷起糯米粉团，像车轱辘那样滚动，以便粘上芝麻、花生、砂糖，热腾腾的糍粑就出现了。

习俗

腌腊肉

民间有『冬腊风腌，蓄以御冬』的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得

干燥，是加工腊肉的好时候。所以一些人家开始动手做香肠、腊肉，把多余的肉类用传统方法储备起来，等到春节时正好可以享受美食。

晒鱼干

乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，还有旗鱼、鲨鱼等。台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。

三候笔记

虹藏不见

小雪后，天空鲜少降雨，所以彩虹也就消失了。

天气上升，地气下降

此时阳气上升、阴气下沉，天地间阴阳不交，万物都失去了生机。

闭塞而成冬

天地闭塞，开始转为冬天，此时厚衣服就要穿起来了。









念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

大雪



这一天就像朋友约定相见的时日。但是否会如约而至，还要看老天的机

缘。

每到大雪初降，虽然心里会盘算着出门在路上的艰难，却还会带着喜气出门。这种情节，在我年幼时就已经埋下种子，一看到雪，就会想到无忧无虑的日子。

这也是腌肉的好时节，仿佛有了肉，人们就有了过冬的底气。什么是过冬的底气？我觉得就是一种幸福的仪式，是每年冬天新买的羽绒服、大棉鞋，还有酒足饭饱后的自信。

在我家，如果吃饭时不能大口地扒饭进嘴，都不算真正地吃米饭和炒菜。每顿饭必有一个菜当家，主持这一桌菜的氛围，腌肉做这个角色再合适不过。我年幼时记得奶奶经常用腌肉来炒菜，切成薄片，入口略咸，下饭佳品。

如果说南方的蜜汁叉烧精巧得如同文艺复兴时期的油画，那么我觉得北方的腌肉就是中世纪的镶嵌画，骨子里带着对美味自身魅力的虔诚。

冬日里。每次腌肉入口，我都有朝圣的快感。我想过年的底气就来自腌肉的归属感。再大的雪，如履平地。

大雪美味，即在冬日的中气在心。

风俗笔记

大雪知雪重，万树梨花开。

腌肉的故事

老南京有句俗语，叫作『小雪腌菜，大雪腌肉』。大雪节气一到，家家户户忙着腌制『咸货』。将大盐加八角、桂皮、花椒、白糖等入锅炒熟，待炒过的花椒盐凉透后，涂抹在鱼、肉内外，反复揉搓，直到肉色由鲜转暗，表面有液体渗出时，再把肉连剩下的盐放进缸内，用石头压住，放在阴凉背光的地方。半月后取出，将腌出的卤汁入锅加水烧开，撇去浮沫，放入晾干的禽畜肉，一层层码在缸内，倒入盐卤，再压上大石头。十日后取出，挂在朝阳的屋檐下晾晒干，以迎接新年。这时候，我们离除夕越来越近了。

习俗

溜冰

古时溜冰又称嬉冰。北方严寒，此时河面冻得坚实。清代的乾隆帝和慈禧太后，冬月经常在北海漪澜堂观赏冰戏。乾隆帝有《御制太液池冰嬉诗集》《御制冰嬉图》。可惜南方气候温暖，少有冰冻，便少了这一乐趣。

赏雪

大雪节气，北方地区常是银装素裹，雪包裹后的世界会带着一种神秘感，此时，正是赏雪、赏冰的好时节。

三候笔记

鹖鴠不鸣

此时，天气寒冷，飞禽走兽都无影无踪，寒号鸟也不再鸣叫了。

虎始交

此时，阴气最盛，盛极而衰，阳气开始萌动，老虎开始了求偶行为。

荔挺出

大雪的日子，一种叫荔的兰草，也感受到阳气的萌动而抽出新芽，钻出地面。植物总是能更早地感知自然的变化。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

冬至



传说漫漫长夜会让人们抑郁。冬至的夜最长，当吃饺子来抚慰。

有饺子，何以有抑郁一说？

小时候，我在冬至会吃一种羊肉粉汤饺子，将羊肉丁与金针菇、山上的紫蘑菇熬成粉丝汤，还要配上韭黄、香菜、黄花菜、蒜苗等，再和羊肉饺子一同吃下，香辣可口，此为绝妙。

当然最能当家的还得是茴香猪肉和韭菜鸡蛋饺子，这是一种不用问为什么的幸福。我清楚地记得父亲每次回家一听吃饺子都会嘴角上扬，但又会立刻露出不安，鼓足勇气问：『什么馅儿？』如果得到的回答是这两样，他立刻就挺直了胸膛，扔下包开始跟着忙活起来。那表情，像我拿了100分一样，让他自豪。

可见，饺子于我家已上升到人间亲情的高度。

但冬至饺子之情不止于此，它是幸福的起点，也是幸福的归处。

从小到大，吃饺子都是一种暗喻。每当母亲宣布今天吃饺子，必然意味着『有好事』。要么是因为全家团聚，要么是因为节日临近，要么是因为贵客登门。

在包饺子时，一家人忙前忙后，汇聚着精确的分工与手艺的比拼。整个过程完全成了一种幸福的仪式。把家的一切调和包在饺子中，味道自然是一口一个喜气。这一年的抑郁，在冬至这一天，终得消逝。

冬至美味，即在幸福的归处。

风俗笔记

冬至大如年，多吃不会胖。

饺子的故事

冬至这一天，饺子是每家餐桌上必不可少的主角。北方有谚语：『十月一，冬至到，家家户户吃水饺。』家中的老人也会念叨着『冬至饺子，夏至面』。时至今日，吃饺子已经变成习惯，冬至这一天如果我没吃到饺子，就会浑身别扭，如同错过了一个重要的日子一样。

习俗

祭祖

潮汕地区有谚语说『冬节大如年』『冬节没返没祖宗』，后一句的意思是外出的人，到冬至这一天无论如何要赶回家祭拜祖宗，否则就是没有祖宗观念，可见冬至阴转阳的这一天的重要性。

吃汤圆

冬至吃汤圆又叫『冬至团』。古人有诗云：『家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。』民间有『吃了汤圆大一岁』之说。

冬至面

『吃了冬至面，一天长一线』，安徽一些地区会在这一天吃一碗冬至面。冬至后是数九寒天，每隔九天作为一九。在寒冷的冬天，吃一碗热腾腾的面，才算过了一个冬至。

三候笔记

蚯蚓结

土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体，甚至还『交相结而如绳』，表达天气之寒冷。

麋角解

古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退，头角便会自动脱落。

水泉动

此时，阳气初升，山上的冰雪融化变成水流下来，可以作为来年春天的灌溉水源。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小寒



小寒之日，大雁开始北归。虽然天寒地冻，但已是岁末来临。

北方的寒冷，让四周都变得硬邦邦的。嘴里吐出的哈气，让每个人像蒸汽火车似的在胡同里跑。

在这个时候，美食就成了每个人最重要的安慰。

林说在南京这个时候是要吃菜饭的，还要配上咸肉、香肠、火腿、板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米肠，让饭更加可口、香艳，这算是春节前的一次大补。

寒冷之日总让我想起奶奶的话：『别贪凉，吃口热乎的。』所以北方的菜饭要加上更多的热汤，我家名曰『咸饭』，每次我总是热汤混着米饭和番茄与肉丝、土豆，一起吞下去。无论多寒冷的天气，心里也有谱。

我上大学时有一阵不是非常顺利，每周回家补一顿奶奶的咸饭，便元气满满。人生的大小事情大概从不存在『容易』二字，关键还是自己内心的能量。美食的力量也不仅仅是填饱肚子和吃得高兴，还可以帮助我们找回一些东西。

吃口热乎的，成了从小到大的治愈图腾。

无论是南方的菜饭，还是北方的咸饭，都是人们在这寒冬之日对自己的一次奖励。给自己辛苦的一年一点温暖，给自己在这寒潮之日增加些许自信，给自己一个岁末的信号。

告诉自己，明年开春，会是个好天气。

小寒美味，即在岁末暖心。

风俗笔记

路过小寒的冷，只想吃口热乎的。

菜饭的故事

到了小寒，老南京人一般会煮菜饭吃。菜饭的原料并不相同，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜可口。其中矮脚黄青菜、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓真正的『南京菜饭』。尤其在古时，南京人十分重视小寒节气，而今，渐渐淡化为吃菜饭度过这一天。

习俗

吃糯米饭

广州有个传统，小寒早上要吃糯米饭，一般是六成糯米、四成香米，把腊肉和腊肠切碎、炒熟，把花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里吃。毕竟『小寒大寒，冷成冰团』，吃口热乎的，在这一天就很重要。

画图数九

小寒节气最初起源于黄河流域，据说早年黄河流域的农家每逢小寒，家家用『九九消寒图』来避寒养生，图中有『亭前垂柳珍重待春风』。每画一笔就会离春回大地更近一些。数九计数，书法描红，既能求得消寒，也算是冬日里一种不错的消遣冶情的养生方法。

三候笔记

雁北向

此时，大雁开始往北方迁徙，到春暖之时便回到家乡。

鹊始巢

阳气渐升，此时，北方到处可见到喜鹊开始筑巢。

雉始鸲

雉鸡此时会感受到阳气的回升而开始鸣叫。









念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

大寒



我和林对坐在北京德胜门旁的一家老馆子里，风轻云淡，月明星稀。我在

这里长大。

这里，有我哀伤的护城河新街口豁口的丁字路口、小西天的牌楼。有远处的钟鼓楼、老炮儿智斗小混蛋的传说，还有合义斋的炒肝。有小时候无法忘怀的白孔雀艺术世界，一出地铁C就口闻得到臭豆腐的味儿，还有永恒的47路公交车。但现在已经许久未去，我不知道它们是否还像以前那样从容。

我对林说，这世界就是一条巨大的河流，冲刷着人们的故事和周边的一切。雕刻着我们对于自己的理解和固有的联系。就像这节气从农耕时代的生命地图到今天的文化符号。看似荒诞的未来总发生于每一个现在。

浪花翻滚，你我都看不清前方。唯一能做的就是让自己禅定，寻找内心若有若无的时钟。它是你唯一能找得到的坐标，与河流的漩涡同步。

聊着聊着，一碗八宝饭如约而至。大寒之日，年终福满堂。每品一处，就回想起生活给的那一个个滋味。

林笑着看着我，她明媚的双眼像在与我对话。

二十四节气绘画的完结，就像重新找回了那个时钟吧。颗颗粒粒的幸福与痛楚汇集在掌心，眼见为珍，心思为楚。每个节气的背后，都仿佛真切的人情缠入其中，美食更让时间有了滋味。

那种滋味，就是中国人生活中的吉祥美意。『记录完二十四节气的吉祥，我们要去哪里？』『二十八星宿？中国的植物？建筑？』林掏出自己的笔记本在上面查起来。『看你喜欢的吧！不怕路远。』我指着本子的封面说。那上面还是三年前的字迹，热血真挚：『无远弗届，不辱绘事。』

大寒美味，即在无尽的人生百事。

风俗笔记

大寒，甜糯中度过最冷一天。

八宝饭的故事

大寒正是年关将近之时，人们取八宝饭吉祥之意，会在这一天选择吃八宝饭。其中的『百合』有百年好合之意，『红枣』有早生贵子之意，莲子代表『连生贵子』。此外，八宝饭的造型和甜味还代表了圆圆满满、甜甜蜜蜜。大寒时天气最冷，吃一碗甜糯暖身的八宝饭，给个神仙也不换。

习俗

尾牙祭

所谓『尾牙』，是中国人对土地公的『牙』的称谓。古人将拜土地公称作『牙』，将二月二称为『头牙』，以后每逢初二、十六都要拜土地公，而腊月十六就是最后一个『牙』，因此叫『尾牙』。尾牙这天，商人要设宴款待宾客，感谢他们一年来对自己生意的照顾，同时，也向街坊邻居表达和善之意。

吃糯米饭

大寒是整个冬天最冷的一天，这一天，广东人不仅穿得最多，而且也会吃一些暖胃的东西御寒，比如糯米饭。旧时，穷苦人家每到这一天都要面对苦寒的煎熬。御寒滋补的糯米饭最适合食用，于是大寒日吃糯米饭这种风俗开始流行起来。

三候笔记

鸡乳

此时母鸡得阳气而卵育，开始产卵了。

征鸟厉疾

鹰隼等征鸟此时杀气极盛，盘旋于空中寻找食物，补充能量，抵御严寒。

水泽腹坚

此时，水面结冰已经冻到了水中央，最为厚重，人们可以开展溜冰等活动。



大寒

大寒为中者，上形于小寒，

故谓之大……寒气之逆极，

故谓大寒。

八宝饭

bā bǎo fàn







念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

番外篇

元宵



元宵节，最不能凑合，要吃一碗家里煮的热腾腾的元宵。古代的『朕』最

爱的代表，当属康熙的『八宝元宵』。

要做好八宝元宵，不惜工本是个关键。

其实元宵比较忌讳甜腻，就像中国人对于生活和美食的理解，追求的是一个美好的『态』。八宝吃起来甜美，又蕴含着其他味道，滑在口中，不求执念于甜，因为甜过后，恐怕就要寂寞、空虚、冷了。

八宝元宵的八宝配料：白糖、花生、核桃、芝麻、瓜子、青梅、松子、瓜条。

有甜味，也有香气，有清爽，也有油，这大概才能反映出每年正月十五的元宵夹杂的百味。过了年，未来的生活像口中的八宝元宵一样，化成一缕清香，充满期盼，但不是大喜。

不是大喜的开心是什么？也许就是幸福。

其实元宵节在古代被看作情人节，男男女女上街赏花灯，猜个灯谜大概就是搭讪，和现在『摇一摇』一个意思。通过一个灯谜寻找附近的人，再请搭讪到的女士在附近的馆子吃一碗元宵，大概就是美事成了一半。那时候，如果设计一款龙舌兰元宵或花雕元宵，说不定会大卖。

有酒，就有肉。吃元宵还要有好餐具，一套黄地粉彩蝠纹碗，高底，不烫手。一个小黄碗，端着吉祥白色的元宵，真是皇帝才能有的待遇。中国的纹样有成百上千种，都有不同的寓意。其实，我觉得每家都该有一套好餐具，过年或碰上高兴事，拿出来，是个说法，是个讲究。

八宝元宵，是个美意，不全在吃和味，也全在吃和味。

人是一种氛围生物，没有花灯、没有猜谜、没有舞龙、没有走街串巷看看熙熙攘攘的中式街道，可能始终找不回元宵的全部意义和幸福。不过没关系，如果说一切都在丢失，那就让我们从做一颗八宝元宵开始珍惜吧。这是我们用自己的方式，在大家面前呈现一点元宵节该有的味道。

希望有一天我们能煮一碗八宝元宵，喝着小酒，坐在街边店中静处顾盼，随便谈些什么。那一定很美。

元宵美味，即在花灯一刻。

端午









和林去美术馆，恰巧在街边看到一件有趣的坎肩，蜈蚣、蛇、蟾蜍、壁

虎、蝎子绣在上面，而左下是一只老虎，十分漂亮。后来我们问过店家才知道，它叫作五毒衣，是端午节孩子们穿来辟邪的衣服，这也是端午最重要的事情。

《岁华纪丽》中说：『日叶正阳，时当中夏。』端午也被称为『中天节』，可见是和夏至相关的一个节气。夏至以后，阴气渐盛，阳气渐弱，我不太了解为什么古人会觉得五月是恶月。难道是因为气温升高，疾病丛生？

有位大师说，端午节，端就是端正，午就是正中，所以端午就是整齐严肃的象征。我觉得这个说法是可取的，这个端正是人们的向往，也是夏至时令的一个判断。这个端正的追求，正是对辟邪这一结果的追求。

今天我们仿佛已经不再需要辟邪了，所以每到端午，只剩下讨论甜、咸粽子的乐趣了。

节日是人们对生活的美好寄托，那些丢失的模糊的本源，我们还能找到吗？

端午美味，即在避毒向好。

中秋



传说中秋起源于祭祀，也起源于对秋天收获的庆祝。《礼记》上记载：

『天子春朝日，秋夕月。』

今天人们只是与家人聚在一起，或多或少地吃半块月饼，表示些许开心。这正像年味渐淡，中秋之意也随着新生活的解构而变了。未来的中秋，会不会还不如『买买买』节让我们更感兴趣？我们只好叹着气，可惜旧日的吉祥走向一个新的未知时代。

有时候，我是个悲观主义者，而林则没有所想，安静地记录着每个节日和节气的美好。我站在旁边，不忍打扰那个虔诚的她，帮她收集各种资料。

『那些美好太棒了，我不想把它们丢了。今天也许没用，但我把它们记录下来，未来哪天需要的时候，还能找到它们的美。』

这是她经常重复的一句话，我明白她所想的。

是啊……至少中秋，还是一个该回家的日子。在这纷乱的浮世，还有个声音提醒你回家，那已经是莫大的幸福。五仁月饼再尴尬，也暗喻着温情与关照。

中秋美味，即在团聚一景。

重阳













九有穷极的意思。两个九，那力量自然能穿破能量的次元吧。

古时在丰收之际祭天、祭祖大概就是重阳节的源头。也有人说它是祭祀火神的仪式遗留下来的习惯。

不管怎样，登高辟邪、庆丰出游、放纸鸢已经是九月九的仪式。那时候人们佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒。另外，就是要吃重阳糕。

传说重阳糕要有九层才算地道，每一层都很薄，带着祝福和寓意。小时候，我在北京只吃过叫作花糕的东西。上面插着小红旗，寓意登高。也有的放上两只小羊的模型，意为重阳。

味道甜腻，也算美味。后来重阳又有了敬老之意，已是后话。

一日和林闲谈，觉得大概每个节日能留下来的仪式，都是增进人们幸福的需要。如果一个仪式不能快速达成更高效率的协作和幸福，就会被人们逐渐忘却。比如现在的节日，我们就只记得该吃什么。

如果食物不够美味，大概多少年以后人们连这道美食都会忘记。

重阳美味，即在九重登高。

腊八

腊八



蜡也者，索也。岁十二月，合聚万物而索飨之也。

小米



白米

栗子

黄米

菱角米

红豆



红枣

江米

伊耆氏始为蜡。

《礼记·郊特牲》

腊八粥

là bā zhōu

腊八，新旧交替，猎兽冬祭，逐疫迎春，这三说是腊月的由来。

中国是多神的国家，自古上千个神仙，管理着人间万事。腊月是祭祖和祭神的重要日子。

门神、户神、宅神、灶神、井神，上天入地，他们开始各自忙起来。人们自然要开始配合神仙，吃腊八粥，做腊八醋。

小时候，我记得这一天外婆会用小米、白米、栗子、红豆、江米、红枣、菱角米、黄米一起熬粥。每次看到原料林林总总地摆了一案板，我的口水就开始丰盈了。

比起腊八粥，我对腊八醋更是情有独钟。因为过年的饺子如果没有腊八醋，那怎么叫饺子？

每到腊八这天，我家就会泡起腊八蒜。剥了蒜皮，泡进装了醋的罐子里，盖紧盖子封起来，等到大年三十儿那天，打开这罐腊八醋，里面躺满了一颗颗绿绿胖胖的小蒜瓣。

记得我小时候第一次看到腊八蒜，不禁大惊失色地对我妈说：『咱家蒜中毒了！』

这些腊八的仪式，就像在宣告我们年味的开始。新一年的期待，从此时，已经开始。

腊八美味，即在心有所盼。